

## **Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft**

**Kursnummer 262-4060**

### **Feldenkrais®**

#### **Zielgruppe**

Arbeitnehmende und Selbständige, die die FELDENKRAIS®-Methode kennen lernen, ihre Körperwahrnehmung verbessern und dadurch im Beruf und Alltag beweglich bleiben oder beweglicher werden möchten.

#### **Voraussetzung**

Keine

#### **Seminarziel**

- Aktive Gesundheitsprävention
- Stressbewältigung
- Spannungen lösen
- Wahrnehmungsschulung
- Entlastung des Schultergürtels und des Rückens durch effektive Lektionen
- Leichteres und bewegliches Sitzen
- Beweglicher werden
- Verbesserung der Lebensqualität

#### **Anmeldebedingungen**

Sie können eine Anmeldung kostenlos stornieren:

- schriftlich bis 21 Tage vor Veranstaltungsbeginn ohne Angabe von Gründen
- bei fristgerechter Ablehnung des Arbeitgebers nach dem AWbG NRW. Darüber müssen Sie die VHS unverzüglich informieren.

#### **Dauer**

3 Tage, Anzahl der Unterrichtsstunden: 22,00

#### **Unterrichtsstätte**

VHS-Haus, An der Synagoge 2, B 0.02 (Saal), 50321 Brühl

## Unterrichtszeiten und Stoffplan

**Montag, 19.10.2026 09:30-16:00 Uhr** **7,33 UStd, 60 Min. Pause**

Stressabbau und Reduktion unnötiger Muskelspannung

- Begrüßung
- Vorstellen der FELDENKRAIS®-Methode
- Lektion „Wahrnehmung des Körpers“
- Vorstellungsrunde mit Erwartungen und Wünschen der Teilnehmenden
- Vorstellen des Seminarablaufes
- Zwei Feldenkrais-Lektionen dazu

**Dienstag, 20.10.2026 09:30-16:00 Uhr** **7,33 UStd, 60 Min. Pause**

Schultergürtel und Nacken freier und beweglicher werden lassen

- Kurze Einführung in die Anatomie des Schultergürtels und Nackens
- Feldenkrais-Lektionen dazu
- Erfahrungsaustausch zu den bisherigen Lektionen
- Wie nutze ich das Neugelernte in meinem Beruf und Alltag?

**Mittwoch, 21.10.2026 09:30-16:00 Uhr** **7,33 UStd, 60 Min. Pause**

Leichteres und anstrengungsfreieres Sitzen

- Kurze Einführung in die Anatomie des Beckens, insbesondere der Hüftgelenke und Sitzhöcker
  - Feldenkrais-Lektionen zum einfacheren und beweglichem Sitzen
  - Austausch in der Gruppe
- Entspannung der Augen- Kurze Einführung in die Anatomie der Augen
- Feldenkrais-Lektion zur Reduktion der Augenspannung, entspannteres Sehen
  - Vertiefung der vorangegangenen Tage in Theorie und Praxis
  - Erarbeitung der Integrationsmöglichkeiten des Neugelernten im Beruf und Alltag
  - Abschlussrunde und Feedback